

In vigore dal 13 settembre 2021 con la 1° settimana e
dal 21 marzo 2022 con la 1° settimana

COMUNE DI OMEGNA

Scuole Secondarie

Menù primavera - estate A.S. 2021/2022

	1^ settimana	2^ settimana	3^ settimana	4^ settimana
Lunedì	Verdure crude/verdure cotte all'olio Pizza pomodoro e mozzarella 1/2 por. Prosc. cotto/crudo di Parma/bresaola	Gnocchi di patate al pomodoro Formaggio (*) Insalata di pomodori	Pasta al pomodoro e ceci Frittata/Tortino Verdura cotta di stagione	Pasta integrale pomodoro e olive Polpette di verdure e formaggio /Formaggio (*) Carote e piselli all'olio
Mercoledì	Ravioli di magro burro e salvia Polpette di legumi con formaggio Insalata mista	Riso alle verdure/al pomodoro Bovino adulto/Arista al forno Verdure e patate all'olio/in insalata	Pasta al pesto Lonza arrosto Insalata mista	Lasagne con ragù di carne 1/2 porz. prosc. cotto/crudo di Parma /bresaola Insalata mista
Giovedì	Pasta integrale all'ortolana/al pomodoro Tachino al forno/scaloppine Patate al forno	Pasta al pesto Petto di pollo impanato Insalata verde	Insalata con fagioli/verdure cotte e legumi all'olio Pizza pomodoro mozzarella 1/2 porz. formaggio (*)	Risotto primavera/parmigiana Polpette di pesce (^)/pesce (^) gratinato Insalata di fagiolini/all'olio

Il pranzo viene completato con **pane comune/integrale** e **frutta fresca di stagione** (è consigliabile anticipare quest'ultima nello spuntino di metà mattina).
1 volta/settimana, preferibilmente in presenza di piatto unico o di primo piatto semplice, la frutta può essere sostituita con Yogurt o con un Dolce semplice tipo:
budino, torta margherita, allo yogurt, crostata di frutta o marmellata, ecc.

Si raccomanda:

- ✓ la diminuzione dell'utilizzo di sale nella preparazione dei pasti
- ✓ l'utilizzo esclusivo di sale iodato

*In questa mensa viene servita acqua potabile trattata naturale.
Per le preparazioni e i condimenti viene usato olio extravergine d'oliva.*

- 6 SET. 2021

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE
DIEGISTA Dott.ssa Barbara SPADACINI